

Årsplan i mat og helse 2020-2021

Uke	Tema:	Kunnskapsløftet sier:		Innhold i timene:
34 og 35	Leksjon 1 Rutiner på kjøkkenet Grønnsakssuppe Oppvask	<i>Kompetansemål:</i>	<i>Læringsmål:</i>	
		Mat og livsstil <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet Følge oppskrifter Diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer Mat og forbruk <ul style="list-style-type: none"> Utvikle, lage og presentere et produkt Mat og kultur <ul style="list-style-type: none"> Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> Bli kjent med målene for faget Bli kjent med rutineene på kjøkkenet Lære om hygiene i matlaging og hvordan vi behandler grønnsaker ut fra kravet til hygiene Lære hvordan vi vasker opp for hånd Kunne vaske, skrelle og kutte grønnsaker Kunne følge en oppskrift Kunne samarbeide om arbeidsoppgavene med kokkelaget Lære om god bordskikk 	Felles: Rutiner på kjøkkenet m/ hygiene og oppvaskregler Kokkelaget: Øve seg på selvstendighetsreglene sammen med kokkelaget Vaske, skrelle og kutte grønnsaker. (S. 17 i "Kokeboka mi") Lage grønnsakssuppe, vaske opp og rydde. Felles: Dekke felles måltidsbord og spise sammen. Vurdere arbeidet.
Uke	Tema:	Kunnskapsløftet sier:		Innhold i timene:
	Leksjon 2	<i>Kompetansemål:</i>	<i>Læringsmål:</i>	

36 og 37	<p>Repetere rutiner, hygiene og oppvask-regler</p> <p>Bake grove scones, lag rørte bær og krem. Koke te.</p>	<p>Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet Finne oppskrifter fra ulike kilder Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> Repetere og bli tryggere på kjøkkenrutiner, kokkelagets regler, hygiene, oppvaskregler og bordskikk. Vite hvordan gjær fungerer som hevingmiddel Kunne koke egg og kjenne til eggets anatomi Vite hva gluten og cøliaki er. Finne oppskrifter fra ulike kilder og følge oppskrift i brødbaking. (IKT lekse) Kunne bake grove scones i samarbeid med kokkelaget Kunne dekke bord og anrette egg og pålegg på fat 	<p>Repetisjon fra forrige leksjon Gjær som hevingmiddel (S. 32 i "Kokeboka mi") Koking av egg (s. 31 i "Kokeboka mi") S. 20, 21 og kopieringoriginal s. 76 i lærerveiledning til "Kokeboka mi"</p> <p>Vurdering</p>
Uke	Tema:	Kunnskapsløftet sier:		Innhold i timene:
38 og 39	<p>Leksjon 3</p> <p>Maten og nærings-stoffene</p>	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen 	<p>Læringsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lære om poteten og fet fisk og kjenne til næringsstoffene i dem. Lære navn på næringsstoffene i maten og kjenne til hva de gjør i kroppen 	<p>Repetisjon fra forrige leksjon. Fakta om poteten og fet fisk. (S. 20 og 21 i "Kokeboka mi")</p>

	<p>Laks i folie med grønnsaker. Ovnstekte potetbåter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne beskrive kostsirkelen og forklare hvordan vi kan bruke den for et sunt kosthold • Lære å lage fisk og grønnsaker i folie i ovnen. • Lære å lage potetbåter og steke dem i ovnen. • Vurdere og videreutvikle kokkelagets samarbeid 	<p>Maten og næringsstoffene (S. 140 i "Kokeboka mi")</p> <p>Kostsirkelen</p> <p>http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-LK06/Mat-og-helse/Mat-og-helse/Veiledning-til-lareplan-i-Mat-og-helse/5---7-arstrinn/Undervisningsopplegg-Kostsirkelen/</p> <p>Lage laks i folie med grønnsaker og ovnstekte poteter.</p> <p>Felles måltid Vurdering</p>
Uke	Tema:	Kunnskapsløftet sier:		Innhold i timene:

<p>40 og 42</p> <p>Uke 41</p> <p>Høstferie</p>	<p>Leksjon 4</p> <p>Tallerken-modellen</p> <p>Italiensk mat</p> <p>Epler</p> <p>Lage spaghetti-bolognese, salat og eplekake</p>	<p>Kompetansemål:</p> <p>Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> Vurdere hva god måltidsskikk innebærer Lage mat fra ulike kulturer 	<p>Læringsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Repetere næringsstoffene og kostsirkelen fra forrige leksjon Lære om variasjon i kostholdet og næringsstoffene og kjenne til tallerkenmodellen med tredeling mellom kjøtt/fisk/egg, grønnsaker og pasta/ris/brød/poteter Lære om matallergi/matintoleranse/religion/kultur i kostholdet. Kjenne til den italienske matkulturen Kjenne til norske eplesorter og bruksområder. Kunne følge oppskrift og lage spaghetti bolognese, salat og eplekake Kunne dekke og pynte bord til felles måltider Vurdere egen arbeidsinnsats og kokkelagets samarbeid. 	<p>Repetisjon fra forrige leksjon.</p> <p>“Kokeboka mi” s. 47-49 (Lærerveiledning s. 28 og 29)</p> <p>Lage middag og kake</p> <p>Felles måltid</p> <p>http://www.frukt.no/leksikon/frukt/faktaark/epler/</p> <p>Vurdering</p>
<p>Uke</p>	<p>Tema:</p>	<p>Kunnskapsløftet sier:</p>		<p>Innhold i timene:</p>
		<p>Kompetansemål:</p>	<p>Læringsmål:</p>	<p>Repetisjon fra forrige økt</p>

45 og 46	Leksjon 5 Kylling- og couscous-salat og stekt ris "Maten i verden" Kornsorter	Mat og livsstil <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil Følge oppskrifter Mat og forbruk <ul style="list-style-type: none"> Utvikle, lage og presentere et produkt Mat og kultur <ul style="list-style-type: none"> Vurdere hva god måltidsskikk innebærer Lage mat fra ulike kulturer 	<ul style="list-style-type: none"> Repetere hygiene i matlaging og kunne behandle kjøtt etter kravet om hygiene. Kjenne til de viktigste kornsortene i verden; hvete, ris og mais Kunne navnet på og kjenne igjen de fire kornsortene vi dyrker mest av i Norge; bygg, hvete, havre og rug Kjenne til kornets oppbygning Kunne fakta om couscous; som f. eks. at det er laget av durumhvete og blir mye brukt i Nord-Afrika. Kunne følge oppskrift og lage kylling- og couscoussalat og stekt ris sammen med kokkelaget. Vurdere egen arbeidsinnsats og kokkelagets samarbeid. 	"Kokeboka mi", s. 35, 36 og 37. Kornets oppbygning og de ulike kornsortene. (Lærerveiledning s. 22, 23 og 76) Felles måltid Vurdering http://www.brodogkorn.no/fakta/
Uke	Tema:	Kunnskapsløftet sier:		Innhold i timene:
	Leksjon 6: "Tradisjonsmat" Poteten	Kompetansemål: Mat og livsstil <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen 	Læringsmål: <ul style="list-style-type: none"> Vite hva tradisjonsmat er og kjenne til noen norske tradisjonsmiddager Kjenne til potetens historie, ulike tilberedningsmåter, næringsinnhold og kunne navnet på noen potetsorter. 	Tradisjonsmat Lære om poteten

47 og 48	Lage kjøttkaker i brun saus med grønn ertestuing og kokte poteter	<ul style="list-style-type: none"> • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne lage kjøttkaker, brun saus, ertestuing og koke poteter. • Kunne vri opp kjøkkenklut og vaske av bord og benker effektivt. • Vurdere egen arbeidsinnsats og kokkelagets samarbeid. 	<p>Lage kjøttkaker, brun saus, ertestuing og kokte poteter</p> <p>Felles måltid</p> <p>http://www.frukt.no/leksikon/poteter1/</p> <p>Vurdering</p>
Uke	Tema:	Kunnskapsløftet sier:		Innhold i timene:
49, 50, 51	<p>Leksjon 7:</p> <p>Julebakst og risengryns-g røt</p>	<p><i>Kompetansemål:</i></p> <p>Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finne oppskrifter i ulike kilder • Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage mat fra ulike kulturer • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<p><i>Læringsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til norske juletradisjoner i kostholdet • Kjenne til flere hevingmidler; natron, bakepulver og hornsalt. • Kunne bake 3 ulike sorter julekaker: berlinerkranser, serinakaker og brune pinner. • Kunne lage risengrynsgrøt • Vaske kjøkkenskap og skuffer • Vurdere egen arbeidsinnsats og kokkelagets samarbeid. 	<p>Repetisjon fra høstens leksjoner.</p> <p>Norske julemattradisjoner</p> <p>Lage 3 ulike sorter julekaker</p> <p>Lage risengrøt og spise fellesmåltid</p> <p>Vurdering</p>

JULEFERIE				
Uke	Tema:	Kunnskapsløftet sier:		Innhold i timene:
1,2 og 3	Leksjon 8: "Mat for kropp og sjel" Råd fra Helse-direktoratet Fiskesuppe Vaniljedrøm	Kompetansemål: Mat og livsstil <ul style="list-style-type: none"> • Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet • Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter Mat og forbruk <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt Mat og kultur <ul style="list-style-type: none"> • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	Læringsmål: <ul style="list-style-type: none"> • Repetere næringsstoffene og lære mer om næringsstoffer, vitaminer og mineraler i fisk • Kjenne til rådene fra Helsedirektoratet om hvordan vi bør spise for å ta best mulig vare på helsen vår. • Vite hva "å trekke fisk" betyr • Vite hva jevning er og hva vi bruker dette til • Kjenne til forskjellen på klare supper og jevnede supper • Kunne lage fiskesuppe • Kunne lage kaken "Vaniljedrøm" i langpanne 	"Kokeboka mi" s. 50 - 53 („Mat for kropp og sjel") "Kokeboka mi, Lærerveiledning " s. 30 og 31 http://www.matportalen.no/matvaregrupper/tema/fisk_og_skalldyr/ Felles måltid Vurdering

4 og 5	<p>Leksjon 9:</p> <p>Matvare-merking</p> <p>Sweet chili wok med laks</p> <p>Rullekake</p>	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil Følge oppskrifter Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer Utvikle, lage og presentere et produkt Samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold <p>Lage mat fra ulike kulturer</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kjenne til ulike sjømattradisjoner i inn- og utland Kunne fortelle om fordelene ved å bruke sjømat i kosten Kjenne ulike typer til merking av matvarer Vite når fisken er ferdig kokt eller stekt Kunne tilberede mat med wok og kjenne til fordelene ved denne måten å tilberede mat på Kunne lage "Sweet chili wok med laks" etter oppskrift Kunne lage rullekake etter oppskrift (Inkluderer å kunne lage eggedosis) 	<p>"Fiskesprell" s. 7, 18 og 19</p> <p>"Fiskesprell, Lærerveiledning" s. 12 - 15</p> <p>"Kokeboka mi" s. 51</p> <p>http://www.frukt.no/presse/pressemeldinger/wok-e-r-raskt-enkelt-sunt-og-stadig-mer-populaert/</p> <p>Felles måltid Vurdering</p>
6 og 8	<p>Leksjon 10:</p> <p>"Samisk mat"</p>	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet 	<ul style="list-style-type: none"> Kjenne til den samiske mattradisjonen Kjenne til gamle oppbevaringsmetoder av kjøtt og fisk (røking, salting og tørking) 	<p>"Kokeboka mi" s. 94 - 97</p> <p>"Kokeboka mi, lærerveiledning" s. 48 og 49</p>

	<p>Finnbiff-gryte og potetmos.</p> <p>Trollkrem til dessert</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage mat fra ulike kulturer • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer • Lage samisk mat og gjøre rede for noen trekk ved samisk matkultur 	<ul style="list-style-type: none"> • Vite hva finnbiff/reinskav er • Kunne lage finnbiffgryte • Kunne lage potetmos / potetstappe • Kunne skille eggeplomme og eggehvite • Kunne lage trollkrem 	<p>http://ndla.no/nb/node/3825</p> <p>http://www.mat.no/oek/Ungdomstrinnet/Leksjon/Leksjon-20-Mat-og-minoriteter</p> <p>Felles måltid Vurdering</p>
7	Vinterferie			
9,10 og 11	<p>Leksjon 11:</p> <p>"God mat av rester"</p> <p>Holdbarhetss templing og oppbevaring av mat</p> <p>Eggepanne, Arme riddere og vafler/evt. lapper</p>	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet • Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter • Diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer <p>Mat og forbruk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne forskjellen på holdbarhetsmerkingen "Best før+ dato" og "Siste forbruksdag + dato" • Kjenne til matkastingsmengden i Norge og reflektere over årsaker til at folk kaster så mye mat. • Kjenne til flere restetips og retter vi kan lage av rester etter måltider • Kunne lage eggepanne • Kunne lage Arme riddere 	<p>"Kokeboka mi" s. 80 og 81</p> <p>"Kokeboka mi, lærerveiledning" s. 40 og 41</p> <p>http://www.matportalen.no/matsmitte_og_hygiene/tema/kjokkenhygiene/slik_lagrer_du_middagsrestene</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer • Vurdere, velge og handle miljøbevisst • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne vafler eller lapper 	<p>http://matvett.no/</p> <p>http://avfallspyramiden.no//</p> <p>Felles måltid Vurdering</p>
12 og 14	<p>Leksjon 12:</p> <p>Fisk og ris</p> <p>Seigryte med kokt ris</p> <p>Sjokolade-ka ke</p>	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet • Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne navnet på 5 salvannsfisker • Kunne navnet på 3 ferskvannsfisker • Kjenne til fete og magre fisker • Repeter næringsinnhold i fisk • Repetere oppbevaring og tilbereding av fisk • Repetere hva jevning er og brukes til • Kjenne til forskjellige typer ris • Kunne koke ris • Kunne lage seigryte etter oppskrift 	<p>"Kokeboka mi" s. 99 - 101</p> <p>"Kokeboka mi, lærerveiledning" s. 50 og 51</p> <p>Alternativ: Stekt sei:</p> <p>http://mat.tv3.no/opskrifter/hellstrom-rydder-opp-hjemme/hellstroms-stekte-sei-med-gronnsaker</p> <p>Felles måltid Vurdering</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Kunne lage sjokoladecake etter oppskrift 	
13	Påskeferie			
15 og 16	<p>Leksjon 13:</p> <p>Industriemat, reklame og smarte forbrukere</p> <p>Pastasalat og focaccia-brød</p>	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet • Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt • Samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage mat fra ulike kulturer • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> • Vite hva industriprodusert mat er og kjenne forskjellen på helfabrikata og halvfabrikata • Diskutere forskjellene mellom industriprodusert og hjemmelaget mat • Diskutere reklame for mat og hvordan bli en smart forbruker • Kjenne til ulike pastatyper • Kunne koke pasta og lage pastasalat etter oppskrift • Kunne lage focacciabrød etter oppskrift 	<p>"Fiskesprell" s. 30 - 33</p> <p>"Fiskesprell, lærerveildning", s. 28 - 31</p> <p>http://www.nrk.no/skole/artikkeldetalj?article=oid:T625910515#%2Fskole%2Fklippdetalj%3Ftopic%3Dnrk%3Aklipp%2F338394</p> <p>http://www.matprat.no/kampanjer/pastasalat-oppskrifter-og-middagstips/</p> <p>Felles måltid Vurdering</p>
	<p>Leksjon 14:</p> <p>Norsk tradisjons-mat</p>	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet 	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til ulike typer norsk tradisjonsmat • Kjenne til ulike typer komlevarianter og -tradisjoner fra ulike deler av landet 	<p>http://www.matoppskrift.no/sider/NorskTradStart.asp</p>

17 og 18	Komler med pølser, gulrøtter og kålrabi-stap pe	<ul style="list-style-type: none"> • Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage mat fra ulike kulturer • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne lage komler etter oppskrift • Kunne trekke pølser og koke gulrøtter • Kunne lage kårabistappe • Repetere dekking og pynting av bord til felles måltider 	http://www.nrk.no/rogaland/i-dag-er-det-komletorsdag-1.7417844 Felles måltid Vurdering
19 og 20	Leksjon 15: “Ikke nok å være en god kokk” Fletteloff, eggerøre og muffins	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet • Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Følge oppskrifter • Diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til hva som ligger i begrepet “trygg mat” • Kjenne til Mattilsynets regler for håndtering av mat • Kunne fakta om bakterieutvikling • Kjenne til de seks viktigste hygiene- og temperaturrådene fra Mattilsynet • Lage fletteloff, eggerøre og muffins 	“Kokeboka mi”, s. 119 Gjennomgå Mattilsynets miniplakat “Ikke nok å være en god kokk” http://www.matportalen.no/matsmitte-og-hygiene/tema/kjokkenhygiene/mini-plakat-ikke-nok-aa-vaere-en-god-kokk http://www.mattilsynet.no/mat-og-vann/

		<ul style="list-style-type: none"> • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 		<p>Felles måltid Vurdering</p> <p>http://www.matportalen.no/matsmitte_og_hygiene/tema/kjokkenhygiene/</p>
21 og 22	<p>Leksjon 16: "Kokkekamp"</p>	<p>Kompetansemål: Mat og livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet • Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • Finne oppskrifter i ulike kilder • Bruke regning for å øke eller redusere mengden i oppskrifter, prøve de ut og vurdere resultatet. • Følge oppskrifter <p>Mat og forbruk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdere, velge og handle miljøbevisst • Utvikle, lage og presentere et produkt <p>Mat og kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage mat fra ulike kulturer • Vurdere hva god måltidsskikk innebærer 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne finne oppskrifter på gode nettsider som f. eks. melk.no, godfisk.no, frukt.no, brodogkorn.no og matprat.no • Kunne beregne mengder, porsjoner og antall osv. • Kunne planlegge og handle inn mat selv og beregne innenfor et budsjett • Kunne fordele oppgaver for å komme i mål på tiden en har til matlagingen • Kunne holde arbeidsplassen ryddig og ren underveis • Kunne presentere menyen for juryen • Kunne servere smaksprøver til juryen 	<p>"Kokeboka mi" s. 89 - 93</p> <p>„Kokeboka mi, lærerveiledning", s. 44 - 47</p>

23 og 24	<p>Leksjon 17:</p> <p>Rydding og rengjøring av kjøkkenet</p> <p>Evaluering</p>	<p>Kompetansemål:</p> <p>Mat og livsstil Alle mål fra Kunnskapsløftet</p> <p>Mat og forbruk Alle mål fra Kunnskapsløftet</p> <p>Mat og kultur Alle mål fra Kunnskapsløftet</p> <p>http://www.udir.no/kl06/MHE1-01/Kompetansemal/2arst=372029323&kmsn=1537014183</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne rydde skuffer og skap • Kunne vaske komfyr, kjøleskap, skap og skuffer • Repetere og evaluere egen læring og utvikling i mat og helsefaget • 	<p>Rydding Rengjøring Evaluering</p> <p>http://www.nrk.no/mat/pi/zzasnurrer-1.6469293</p>
SOMMERFERIE				